

日	献立名 <small>こんだて めい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あかのなかま</small> 血や肉になる <small>ちやにくになる</small>	黄の仲間 <small>きのなかま</small> 熱や力の元になる <small>ねつやちからのもとになる</small>	緑の仲間 <small>みどりのなかま</small> 体の調子を整える <small>からだのちようじをとのえる</small>	調味料 <small>ちようみりよう</small>	エネルギー kcal
17 水	ごはん			米			778
	ハンバーグデミソースかけ	○	ハンバーグ		玉ねぎ, ピーマン, 人参	デミグラスソース	
	かきたま汁		卵	かたくり粉	玉ねぎ, 人参, きくらげ, ちんげんさい	だし, 塩	
	白菜ゆかり和え				白菜, きゅうり, 人参, ゆかり		
	とっとチーズ		とっとチーズ				
18 木	ごはん			米			787
	鶏のかりん揚げ	○	とり肉	かたくり粉, 油, さとう, ごま	しょうが	しょうゆ	
	つみれ汁		煮干し, みそ	いわしつみれ	ごぼう, 天根, 人参	だし	
	ブロッコリーサラダ		ハム	和風ドレッシング	ブロッコリー, きゅうり, オクラ		
19 金	わかめごはん		わかめごはんの素	米			780
	野菜コロッケ	○		野菜コロッケ, 油			
	高野豆腐煮		高野豆腐, 鶏肉	ごんにやく, さとう, かたくり粉	玉ねぎ, しいたけ, 人参, 白菜, えだまめ	だし, しょうゆ	
	マカロニケチャップ炒め		ウィンナー	マカロニ	玉ねぎ, ピーマン	ケチャップ	
22 月	ごはん			米			795
	佐賀県産鶏のからあげ	○	鶏肉	かたくり粉, 油, さとう, ごま	しょうが	塩こうじ	
	豆腐すまし汁		とうふ, わかめ		玉ねぎ, 人参, えのきたけ, ねぎ	だし, しょうゆ, しお	
	切干大根煮		うすあげ	ごんにやく, さとう, ごま油	切干大根, 人参, きくらげ	だし, しょうゆ	
23 火	ごはん			米			797
	ヒレカツ	○	豚肉	てんぷら粉, パン粉, 油		塩	
	もずく酸辣湯(サンラータン)		もずく, 卵	かたくり粉	人参, 玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, ちんげんさい	ガラスープ, しょうゆ, 酢	
	うの花炒め		ちくわ, おから	ごんにやく, さとう	ごぼう, 人参, 玉ねぎ, いんげん	だし, しょうゆ	
	ヨーグルト		ソフールヨーグルト				
24 水	ごはん			米			795
	豆腐ハンバーグ	○	豆腐ハンバーグ	さとう, かたくり粉	きくらげ, 玉ねぎ	だし, しょうゆ	
	なすとマカロニポロネーゼ		含びき肉	ペンネマカロニ	玉ねぎ, なす, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく	ケチャップ, コンソメ	
	人参しりしり		ツナ	和風ドレッシング	人参, 白菜		
25 木	ごはん			米			765
	魚のラビゴットソース	○	白身魚	かたくり粉, 油, さとう	玉ねぎ, きゅうり, ピーマン	酢, しょうゆ	
	豚汁		豚肉, とうふ, 煮干し, みそ	ごんにやく, さといも	玉ねぎ, 人参, ごぼう, ねぎ		
	ほうれん草のり和え		のり	さとう	ほうれん草, もやし, 人参	しょうゆ	
26 金	ごはん			米			767
	しゅうまい	○	しゅうまい				
	ホイコーロー		豚肉, とうふ, 煮干し, みそ	かたくり粉	玉ねぎ, キャベツ, 人参, ピーマン, にんにく, しょうが	やき肉のたれ, トウバンジャン	
	さきいかサラダ		さきいか	ごまドレッシング	切干大根, 人参, きゅうり, れんこん		
29 月	ごはん			米			839
	ソースチキンカツ	○	チキンカツ	油, さとう		ソース, ケチャップ, しょうゆ, ガラスープ	
	かに中華スープ		かにかま	はるさめ, かたくり粉	たけのこ, ちんげんさい, 人参, きくらげ	ガラスープ, しょうゆ	
	えびとポテトフライ		えびフリッター	ポテト, 油		塩こしょう	
30 火	ごはん			米			780
	春巻き	○		春巻き, 油			
	肉豆腐		牛肉, とうふ	ごんにやく, さとう	玉ねぎ, 人参, 白菜, ねぎ	しょうゆ, だし	
	ぶるぶる寒天ゆかりサラダ		寒天, 鶏肉	さとう	きゅうり, 人参, こまつな, ゆかり	酢, しょうゆ	
				シュークリーム			

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」です
- ★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります